

# Osteoporose

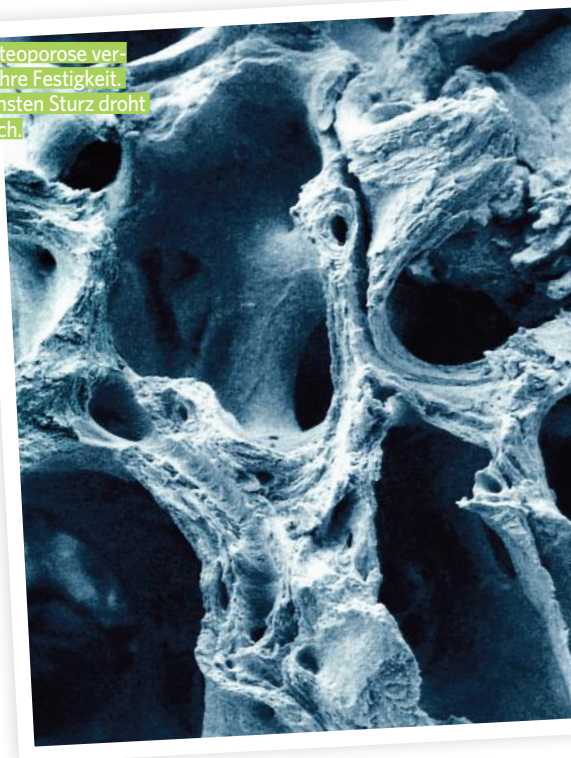
## STILLER KNOCHEN- DIEB

### » Volkskrankheit Osteoporose?

Rund 740.000 Menschen in Österreich sind von Osteoporose betroffen, 83 Prozent davon sind Frauen. Statistisch gesehen leidet also jeder Zehnte an der Knochenerkrankung. Da sie besonders häufig im höheren Erwachsenenalter auftritt, unsere Gesellschaft aber aufgrund der höheren Lebenserwartung immer „älter“ wird, ist es wichtig, Osteoporose nicht zu unterschätzen. Durch gezielte Vorsorge und adäquate Behandlung kann vielen Menschen Leid erspart bleiben und das Gesundheitssystem entlastet werden.



**PORÖS.** Bei Osteoporose verlieren Knochen ihre Festigkeit. Schon beim kleinsten Sturz droht ein Knochenbruch.



**UNBEMERKT** Osteoporose verursacht keine Schmerzen, weshalb sie oft jahrelang unbemerkt voranschreitet.

**E**s war nur ein kleines Stolpern, das große Folgen haben sollte: Als Frau K. im Spätsommer einen falschen Schritt macht, spürt sie einen stechenden Schmerz, hört ein Knacken - und schon war der Oberschenkelhals gebrochen. „Ich wusste nicht, dass ich Osteoporose habe. Ich hatte ja auch nie Schmerzen,“ erzählt sie. Erst beim Röntgen im Spital wurde klar, dass die Pensionistin eine der rund 740.000 Osteoporosepatienten Österreichs ist.

### Schmerzlos & unerkannt

Genau darin liegt aber das Problem: Da Osteoporose an sich keinerlei Symptome verursacht, bleibt sie meistens so lange unerkannt, bis es zu einem Knochenbruch kommt. Dabei besonders häufig betroffen sind die Elle, Speiche, Wirbelkörper oder Rippen, der Oberarm oder Oberschenkelhals, beziehungsweise das Becken. Schon geringste Belastungen können im fortgeschrittenen Stadium für eine Fraktur ausreichen.

„Das statistische Risiko einer Frau, sich den Oberschenkelhals zu brechen, ist genauso groß wie das Erkrankungsrisiko für Brust-, Gebärmutter- oder Eierstockkrebs zusammen“, so Knochenspezialist Prim. Univ.-Prof. Dr. Heinrich Resch.

### Was passiert im Knochen?

Das Knochengewebe unterliegt normalerweise einem permanentem Auf- und Abbau, der sich die Waage hält. Bei Osteoporose, im Volksmund auch „Knochenschwund“ genannt, ist dieses System aus dem Gleichgewicht geraten, es wird mehr Knochensubstanz abgebaut, als neu aufgebaut.

Dadurch verringert sich die Knochenmasse, ihre Festigkeit nimmt ab. Die für die Stabilität des Knochens zuständigen Knochenbälkchen (Trabekel) werden nach und nach ausgedünnt, die Knochen werden porös. Schon bei den kleinsten Stürzen drohen Knochenbrüche (Frakturen). Diese sind nicht nur schmerzhaft, sondern führen in weiterer Folge zu einer Verringerung der Lebensqualität Betroffener, weil diese in ihrer Mobilität deutlich eingeschränkt werden. Sie sind von

## KLEINES KNOCHEN-LEXIKON

### KÖRPERGERÜST:

Unser Skelett besteht aus etwa 206 einzelnen Knochen. Diese bilden zusammen das **Skelett**, das den Körper von innen stützt und Organe schützt. Im Inneren des Knochens werden die roten Blutkörperchen, Blutplättchen und weißen Blutkörperchen gebildet.

### OSTEOBLASTEN:

Die Osteoblasten sind jene Zellen, die für die **Knochenbildung** verantwortlich sind.

### OSTEOKLASTEN:

Gegenspieler der Osteoblasten; diese Zellen **bauen Knochen-substanz ab**.

### KALZIUM & VITAMIN D:

Starke Knochen brauchen eine Kombination aus Kalzium und Vitamin D. Der tägliche Kalziumbedarf eines Erwachsenen liegt bei **ungefähr 1.000 - 1.500 mg pro Tag**, weil der Körper nur rund 25 bis 30 Prozent Kalzium aus der Nahrung aufnehmen kann. Dabei braucht er aber die Unterstützung von Vitamin D. Dieses Hormon wird vom Körper durch die Einstrahlung von UV-B Licht (Sonne) gebildet.

### THERAPIE:

Zusätzlich zu Kalzium und Vitamin D verfügt die Medizin heute über eine Vielzahl probater Mittel, um dem Knochenschwund entgegen zu wirken.

ID:594003

größe:3.712 von620.789

dummy4

# Die Tipps vom Experten:

## SO SENKEN SIE IHR OSTEOPOROSE-RISIKO:

**Bewegung** Für die Erhaltung einer entsprechenden Knochengesundheit und Stabilität kann jeder Mensch sorgen, einerseits mit einer ausgeglichenen Ernährung mit ausreichend Kalzium und Vitamin D, andererseits auch mit ausreichend Bewegung. Ein kombiniertes Konzept aus Bewegung und gezieltem Krafttraining sind für die Erhaltung eines widerstandsfähigen Knochens essenziell. Dieses Bewegungskonzept sollte am besten in den Alltag integriert werden können. Steigt das Sturzrisiko mit zunehmendem Alter, weisen Übungen mit Kraft und Ausdauertraining und zusätzliches Gleichgewichtstraining den besten Effekt auf.



## WELCHE NAHRUNGSMITTEL SIE MEIDEN SOLLTEN:

Verschiedene Nahrungsmittel können in großen Mengen konsumiert die Kalziumversorgung des Körpers gefährden. Einer der Protagonisten ist etwa **Phosphat**, das besonders reichhaltig in Wurst, Fleisch, Schmelzkäse, Cola, Limonaden und manchen Fertiggerichten enthalten ist. Diese Nahrungsmittel werden populärmedizinisch auch „Kalziumräuber“ genannt. Meiden Sie diese Produkte eher. Topfen ist dagegen eine „Eiweißbombe“, was für viele Menschen in Mangelsituationen und bei extremen Ernährungsstilen von gesundheitlichem Vorteil ist.

Doch bei zu hoher Eiweißzufuhr wird Kalzium aus dem Knochen mobilisiert, um seinen Säure-Basen-Haushalt zu stabilisieren, und scheidet dieses über die Nieren wieder aus.

**Gut zu wissen:** Der Knochenstoffwechsel unterliegt einem Tagesrhythmus. Da in der Nacht die Osteoklastenaktivität erhöht ist, wirkt eine kalziumreiche Spätmahlzeit dem nächtlichen Knochenabbau entgegen.

Der Genuss von Kaffee ist in Mengen von 3 – 5 Tassen (0,3 – 0,5 l) pro Tag ohne negative Wirkung auf den Knochenmineralgehalt. Regelmäßiger Alkoholgenuss wiederum ist nicht ganz unkritisch im Zusammenhang mit der Osteoporose-Entstehung zu sehen.

**PRIM. UNIV.-PROF. DR. HEINRICH RESCH**  
Facharzt für Innere Medizin, KH Barmherzige  
Schwestern Wien, [www.heinrich-resch.at](http://www.heinrich-resch.at)

**STATISTIK.** Vier von zehn Frauen erleiden im Laufe ihres Lebens statistisch gesehen eine osteoporotische Fraktur.



**INFO-TAG!** Am 30. Oktober erhalten Sie von 10 bis 18 Uhr im Wiener Rathaus von Experten kostenlos alle Infos zum Thema Osteoporose!

fremder Hilfe abhängig und leben in ständiger Angst vor dem nächsten Sturz. Nicht zu vernachlässigen sind auch die Kosten für die medizinische Erstversorgung und Nachbetreuung, die dem Gesundheitssystem entstehen.

Ein Großteil dieser Frakturen könnte jedoch verhindert werden, wenn die Erkrankung rechtzeitig erkannt und mit einer medikamentösen Therapie sowie Lebensstilanpassung begonnen wird.

## Diagnose

Mittels Knochendichtemessung kann der Arzt feststellen, ob eine Osteoporose vorliegt. Unterschieden werden muss dabei zwischen der häufigeren primären und der sekundären Osteoporose. Die primäre Osteoporose entsteht ohne erkennbare Ursachen, während die sekundäre Osteoporose aufgrund einer Grunderkrankung verursacht wird.

## Ursachen

Bereits ab dem 35. bis 40. Geburtstag nimmt die Knochendichte von Natur aus etwas ab, gefördert wird dieser Vorgang in späteren Jahren durch hormonelle Veränderungen, beispielsweise durch Schilddrüsenüberfunktion oder wie das bei Frauen in den Wechseljahren der Fall ist. Besonders gefährdet sind daher Frauen im höheren Erwachsenenalter.

Auch Übergewicht hat einen Einfluss auf die Knochendichte, wie Univ.-Prof. Dr. Pietschmann von der Medizinischen

Universität Wien weiß: „Viszerale Adipositas, also übermäßiges Fett in der Bauchhöhle, ist ein Risikofaktor für die Verminderung der Knochendichte.“

Insgesamt reagieren unsere Knochen empfindlich auf den Lebensstil. Bewegungsmangel und Fehler in der Ernährung spielen dabei eine große Rolle in der Krankheitsentstehung, Kalzium- und Vitamin D-Mangel sind die größte Gefahr für unsere Knochen.

## Vorsorge & Therapie

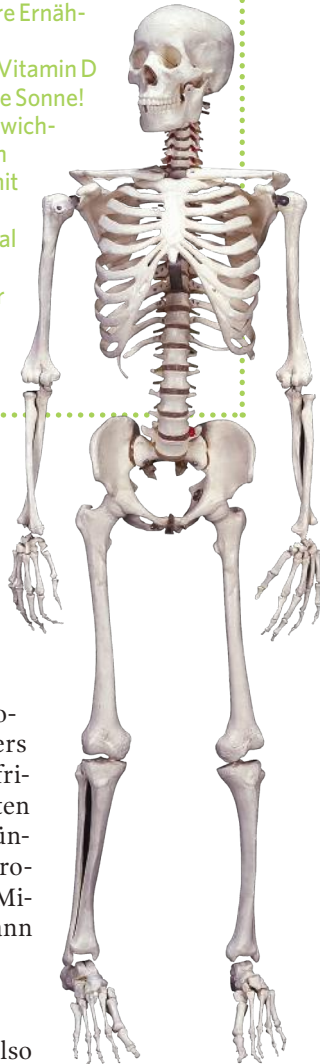
Die Grenzen zwischen Vorbeugung und Therapie sind bei Osteoporose fließend. Die Basis jeder Maßnahme sollte die ausreichende Versorgung mit Kalzium und Vitamin D darstellen. Eine angepasste Ernährung spielt dabei eine große Rolle.

Der Körper verliert pro Tag etwa 300 mg Kalzium. Um zu verhindern, dass er sich das aus dem „Kalziumspeicher“ Knochen holt, müssen wir es von außen zuführen. Damit es aus dem Darm aufgenommen und in den Knochen eingebaut

## » Knochenfreund- lich leben:

Sie können selbst zur Erhaltung Ihrer Knochengesundheit beitragen:

- Achten Sie auf ein gesundes Körpergewicht!
- Bauen Sie kalziumreiche Lebensmittel in Ihre Ernährung ein!
- Sie brauchen Vitamin D - gehen Sie an die Sonne!
- Bewegung ist wichtig! Kombinieren Sie Ausdauer- mit Krafttraining, mindestens 2 mal pro Woche!
- Regelmäßiger Alkoholkonsum schädigt den Knochen!



werden kann, ist gleichzeitig jedoch Vitamin D, das der Körper bei Sonneneinstrahlung produziert, notwendig. Besonders wertvolle Kalziumquellen sind frisches Obst, grüne Gemüsesorten wie Fenchel, Brokkoli oder Grünkohl, sowie Milch und Milchprodukte. Auch auf kalziumreiche Mineralwässer (ab 150 mg/Liter) kann zurückgegriffen werden.

### Wer rastet, der rostet!

„Die Osteoporose-Prävention, also die Knochenarbeit, zieht sich durchs ganze Leben und beginnt bereits in der Schulzeit“, erklärt Prim. Univ.-Prof. Dr. Elisabeth Preisinger. „Kinder, die täglich turnen, haben eine bessere Knochendichte. Wichtig ist, dass der Sport den Kindern Spaß macht, denn vor und während der Pubertät spricht der Knochen exzellent auf sämtliche Trainingsformen an. Beim Erwachsenen lässt sich mittels Training im Wesentlichen der Knochenabbau bremsen. Wer den ganzen Tag im Büro hockt, für den ist ein bisschen Spaziergehen oder Gymnastik zwischendurch jedoch zu wenig. Jeder grundsätzlich gesunde Mensch sollte zweimal wöchentlich seine Kraft trainieren und zweimal wöchentlich seine Ausdauer. Ältere Menschen können durch Kraft- und koordinatives Training ihr Sturzrisiko reduzieren!“

CLAUDIA HILMBAUER ■



**PRIM. UNIV.-  
PROF. DR. ELI-  
SABETH PREIS-  
INGER.** Institut  
für Physikalische  
Medizin und Re-  
habilitation, KH  
Hietzing

ID:595847

größe:1.557 von260.36  
dummy4

ID:595851

größe:1.557 von260.36  
dummy4

ID:561543

größe:1.557 von260.36  
dummy4